



お正月に食べるおせち料理や煮しめに使われる食材には、おめでたい意味やいわれがあります。

例えば、ごぼうは末永く繁栄するように、れんこんは将来の見通しがよくなるように、また田作りに使われる片口いわしには五穀豊穡の意味が込められています。

10日(水)のお正月献立はこれらの食材が使われています。

鶏肉やごぼう、にんじんの根菜類やこんにやくと一緒に煮た『炒り鶏煮』は福岡県で『がめ煮』とよばれ、お正月料理として食べられています。またミニフィッシュは田作りをイメージしました。

10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>エネルギー 737 kcal たんぱく質29.9g 塩分2.6g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>炒り鶏煮 皮なし鶏肉 30 じゃがいも 55 つきこんにやく 10 にんじん 16 ごぼう 22 だけのご水煮 5 三度豆 6 土しょうが 1 米ぬか油 0.5 さとう 4.5 こいくちしょうゆ 5.5 水 2.5</p> <p>チンゲン菜とえのきの和え物 かまぼこ 6 チンゲン菜 52 えのきだけ 12 うすくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1</p> <p>塩こんぶ 塩こんぶ 1袋</p> <p>ミニフィッシュ ミニフィッシュ 1袋</p> <p>れんこん磯辺揚げ ☆れんこん磯辺揚げ(小麦) 1コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 805 kcal たんぱく質25.1g 塩分2.3g</p> <p>☆デニッシュパン ☆デニッシュパン 1コ (小麦・乳)</p> <p>ポトフ ウインナー 30 じゃがいも 60 たまねぎ 58 にんじん 20 しめじ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 ホークフイオン(袋) 4 水 30</p> <p>枝豆コーン むき枝豆 10 ホールコーン 20</p> <p>豆乳プリンタルト 豆乳プリンタルト 1コ</p> <p>野菜炒め 豚肉 10 キャベツ 38 にんじん 11 米ぬか油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 774 kcal たんぱく質27.1g 塩分2.8g</p> <p>わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7</p> <p>炒めビーフン 豚肉 25 ビーフン 10 キャベツ 59 にんじん 11 たまねぎ 22 青ねぎ 3 米ぬか油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 ホーンストック 2</p> <p>挽肉と小松菜のんにく炒め 鶏挽肉 12 さけ 0.4 ごまつな 32 にんじん 8 にんにく 0.4 土しょうが 0.4 米ぬか油 0.2 しお 0.1 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>鮭メンチカツ ☆国産鮭メンチカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 4</p> <p>ミルク ミルク(コーヒー) 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>


1月は大東市産の新米を使用します!!

今年はたくさん収穫できました。味わって食べて下さいね。



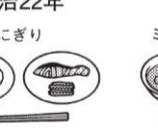
<p>15日(月) エネルギー 816 kcal たんぱく質25.4g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>照り焼きハンバーグ ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 エリンギ 10 しめじ 10 さとう 2.4 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 水 8</p> <p>かつお和え はくさい 55 ほうれんそう 16 にんじん 6 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 のり 1袋</p> <p>じゃがソーセージ ウインナー 10 じゃがいも 44 たまねぎ 22 パセリ 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>16日(火) エネルギー 763 kcal たんぱく質35.2g 塩分3.0g</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン(小麦・乳) 1コ</p> <p>クリームスパゲティ ハム 15 ☆スパゲティ(小麦) 20 たまねぎ 40 にんじん 12 エリンギ 5 パセリ 0.8 米ぬか油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.03</p> <p>☆ホワイトベース ☆ホワイトベース(乳・小麦) 15 ☆粉チーズ(乳) 1 白ワイン 1 ☆生クリーム(乳) 1 とりがらスープ 5 水 8</p> <p>バジルチキン 皮なし鶏肉 2コ しお 0.2 こしょう 0.01 パジルペースト 1.4 米ぬか油 0.2 さとう 0.2 みりん 0.4</p> <p>小松菜とコーンの炒め物 ごまつな 45 ホールコーン 4 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 オイスターソース 0.5</p> <p>いちごジャム いちごジャム 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>17日(水) エネルギー 745 kcal たんぱく質27.9g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>豚キムチ 豚肉 45 はくさい 45 白菜キムチ 20 にら 8 にんじん 17 米ぬか油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1.2</p> <p>切干の和え物 うすあげ 4 切干しいたご 3 にんじん 9 チンゲン菜 12 うすくちしょうゆ 2.4 さとう 0.8 さけ 0.4 みりん 0.4</p> <p>キャベツ入つくね揚げ キャベツ入つくね 1コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>18日(木) エネルギー 745 kcal たんぱく質37.2g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>鯖の生姜煮 さば素焼き 1コ 米ぬか油 0.2 つやだれ 6 土しょうが 2.7 水 12</p> <p>もやしのサラダ ハム 10 太もやし 35 にんじん 10 にんにく 0.2 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 す 0.5</p> <p>鶏のゆずこしょう炒め 皮なし鶏肉 25 エリンギ 15 たまねぎ 22 ピーマン 6 米ぬか油 0.2 さけ 1 こいくちしょうゆ 0.5 ゆずこしょう 1.2</p> <p>ふりかけ ふりかけ 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>19日(金) エネルギー 884 kcal たんぱく質30.0g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>ドライカレー 豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02 カレー粉 0.6 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 ルルガ ソリ-カ-ル-ク 7 水 12</p> <p>いかなゲット ☆いかなゲット(小麦) 2コ 米ぬか油 4 ポパイコーンソテー 0.6 ほうれんそう 40 ホールコーン 15 米ぬか油 0.2 しお 0.15 こしょう 0.02</p> <p>ヨーグルト ☆ヨーグルト(プラス)(乳) 1コ</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>22日(月) エネルギー 743 kcal たんぱく質30.1g 塩分2.7g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>関東煮 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 さとう 0.5 しお 0.5 にんじん 0.1 たまねぎ 33 もやし 22 だけのご水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 米ぬか油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 1.5</p> <p>小松菜のしらす和え ごまつな 35 うすあげ 3 しらす干し 2 うすくちしょうゆ 1.2 みりん 0.5</p> <p>のりの佃煮 のりの佃煮 1袋</p> <p>キャベツと挽肉のコチジャン炒め 豚ひき肉 15 キャベツ 35 たまねぎ 20 土しょうが 0.2 米ぬか油 0.2 コチジャン 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>23日(火) エネルギー 818 kcal たんぱく質31.4g 塩分1.6g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>八宝菜 豚肉 20 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 だけのご水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 米ぬか油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 1.5</p> <p>揚げシューマイ ☆シューマイ(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p>かつおそぼろ かつお油漬 30 にんじん 6 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.2 さとう 1 こいくちしょうゆ 1 けずりぶし 0.5 水 15</p> <p>ミルメーク ミルメーク(キャラメル) 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>24日(水) エネルギー 731 kcal たんぱく質33.4g 塩分2.4g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>塩鯖 塩秋鯖切り身 1切 米ぬか油 0.2</p> <p>煮びたし 豚肉 15 ミニミニがんも 10 はくさい 33 にんじん 11 さとう 2 しお 1 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.5 水 15</p> <p>塩こんぶ 塩こんぶ 1袋</p> <p>はるか はるか 1/6カット 1コ</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>25日(木) エネルギー 872 kcal たんぱく質37.0g 塩分3.2g</p> <p>☆バーガーパン ☆バーガーパン(小麦・乳) 1コ</p> <p>豚かつソーセージ 豚カツとキャベツソテーをはさんで食べてください</p> <p>豚かつソーセージ ☆とんかつ(小麦) 1コ 米ぬか油 6 トンカツソース 4</p> <p>キャベツソテー キャベツ 58 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02 カレー粉 0.1</p> <p>ソーセージときのこのピザ風 ウインナー 25 じゃがいも 20 しめじ 10 エリンギ 10 にんにく 0.7 パセリ 0.2 オリーブ油 4 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p>スライスチーズ ☆スライスチーズ 1枚(乳)</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>26日(金) エネルギー 749 kcal たんぱく質29.5g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>豆腐のチリソース煮 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 たまねぎ 44 にんじん 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.3 米ぬか油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03</p> <p>ベーコンとほうれん草の炒め物 1 ベーコン 10 2 ほうれんそう 33 6 たまねぎ 33 6 しお 0.1 0.1 こしょう 0.02 1 うすくちしょうゆ 0.8 6 水 10</p> <p>大根の肉みそ煮 鶏挽肉 20 さけ 1</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>29日(月) エネルギー 838 kcal たんぱく質35.5g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>チキン南蛮 たまねぎ 33 米ぬか油 0.2 皮なし鶏肉 3コ しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 さとう 3 す 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.7 水 6</p> <p>チキン南蛮に付けてください</p> <p>タルタルソース タルタルソース 1袋</p> <p>豚肉と青菜の炒め物 豚肉 15 チンゲン菜 36</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>30日(火) エネルギー 836 kcal たんぱく質32.2g 塩分2.6g</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン(小麦・乳) 1コ</p> <p>チリコンカン いんげん豆(ゆで) 10 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ(小麦) 8 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 さとう 0.5 米ぬか油 2.8 みりん 0.4 しお 0.4 こしょう 0.32 赤ワイン 12</p> <p>ささみとピーマン炒め 鶏肉ささ身 25 さけ 0.4 こいくちしょうゆ 0.4 かたくり粉 2.5 ピーマン 7 赤ピーマン 9 黄ピーマン 9 にんじん 16 米ぬか油 0.3 さけ 1.5 こいくちしょうゆ 2 ノンエッグマヨ 1.5 オイスターソース 0.3</p> <p>ポイルコーン ポイルコーン 30</p> <p>ミルクバター ☆ミルクバター(乳) 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>31日(水) エネルギー 792 kcal たんぱく質29.9g 塩分2.8g</p> <p>菜めし 精白米 100 菜めし 2.86</p> <p>白身魚のほん酢ソース ホキ(凝粉付き) 1切 たまねぎ 6 にんじん 25 えのきだけ 7 青ねぎ 3 米ぬか油 0.2 しお 0.1 ゆずほん酢 7</p> <p>じゃが枝豆 じゃがいも 44 むき枝豆 4 パセリ 0.2 しお 0.16 こしょう 0.01</p> <p>サラダに付けてください</p> <p>☆ごまドレッシング ☆ごまドレッシング 1袋</p> <p>すだちゼリー すだちゼリー 1コ</p> <p>☆牛乳 1本</p>		

1月24日から30日は全国学校給食週間です!!

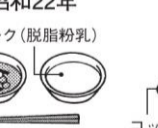


学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深めて、関心を高めるための1週間です。


明治22年




昭和22年



昭和27年



現在



学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

【給食献立表の見方】

① 献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。

② のマークの日は、スプーンも持参してください。

③ 食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。

※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。

『加工食品のアレルゲンの記載について』
加工食品の食品名の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

	中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	塩分 g	
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	791	16	29	380	3.5	284	0.72	0.59	37	5.9	2.4
学校給食摂取基準(中学生)	830	13~20%以下	25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金して下さい。

☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。